



	05/06/2023 (Segunda-feira)	06/06/2023 (Terça-feira)	07/06/2023 (Quarta-feira)	08/06/2023 (Quinta-feira)	09/06/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Vitamina de banana Biscoito Cream Craker	Leite com cacau Biscoito de maisena	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz, Feijão Omelete com tomate e cebola Salada de batata Laranja	Macarrão ao alho e óleo carne moída com cenoura e chuchu Salada de Acelga Maçã	Risoto de frango com cenoura e milho Salada de repolho Melão		
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	GOIABA		

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	613,4	114	20	12
Fundamental	6 a 10 anos	629,62	119	20	13
	11 a 14 anos	800,69	135	26	16
EJA	Adultos	472,78	80	20	8

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE

	12/06/2023 (segunda-feira)	13/06/2023 (Terça-feira)	14/06/2023 (Quarta-feira)	15/06/2023 (Quinta-feira)	16/06/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Leite com Cacau	Leite com cacau	iogurte de morango	Suco de Goiaba	Vitamina de abacate
LANCHE (13h)	Biscoito Maisena	Pão de forma com Margarina	Maçã	Bolo	Banana
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Macarrão ao sugo Frango desfiado com cenoura ralada Salada de acelga Laranja	Arroz com cenoura, Feijão Moqueca de Atum (cebola, tomate, pimentão, cebola e coentro) Salada de batata Melão	Sopa de feijão com carne (abóbora, chuchu, batata) Banana	Arroz, Feijão Preto Pernil com mandioca Salada de Alface Melancia	Arroz, Feijão Frango com Batata doce Repolho com tomate Maçã
LANCHE DA SAÍDA	DOCE	MEXERICA	GOIABA	BANANA	CAQUI
*O EJA contempla somente a Refeição.					
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					

Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	597,35	100	21	16
Fundamental	6 a 10 anos	675,2	112	22	17
	11 a 14 anos	754,2	115	25	20
EJA	Adultos	510,25	80	18	13

Sáirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE

	19/06/2023 (Segunda-feira)	20/06/2023 (Terça-feira)	21/06/2023 (Quarta-feira)	22/06/2023 (Quinta-feira)	23/06/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h) LANCHE (13h)	Leite com Cacau Biscoito Rosquinha de coco	Suco de melancia Pão de forma integral com patê de abóbora e frango	Vitamina de Mamão com banana Maçã	Leite com cacau Pão hot dog com requeijão	Vitamina de Abacate Banana
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz com cenoura, Feijão Ovos cozidos com azeite e salsa Salada de pepino Laranja	Arroz, Feijão Preto Pernil a vinagrete Virado de couve Maçã	Sopa de legumes com frango (cenoura, chuchu, batata doce e macarrão) Melancia	Macarrão ao alho de óleo Carne moída ao molho cenoura Salada de escarola com tomate Banana	Arroz, Feijão Frango ensopado com chuchu Salada de Alface Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	GOIABA	CAQUI	BANANA

***O EJA contempla somente a Refeição.**

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

*Dia 22/06 - Lanche festivo de Festa Junina

Bolo: Para o Fundamental será servido bolinho recheado.

Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	657,29	104	23	18
Fundamental	6 a 10 anos	707,1	110	25	20
	11 a 14 anos	788,4	124	29	20
EJA	Adultos	501,99	81	21	11

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE

	26/06/2023 (Segunda-feira)	27/06/2023 (Terça-feira)	28/06/2023 (Quarta-feira)	29/06/2023 (Quinta-feira)	30/06/2023 (Sexta-feira)
DESJEJUM (7h)	Vitamina de banana	Leite com cacau		Suco de melancia	Suco de Manga
LANCHE (13h)	Biscoito maisena	Pão integral com Requeijão	Arroz doce com canela	**Bolo de cenoura com cobertura	Pipoca
REFEIÇÃO (10h/ 15h)	Arroz, Feijão Ovos mexidos com abobrinha Salada de repolho com tomate Laranja	Arroz, Feijão Carne em cubos com mandioca Salada de beterraba ralada Melão	Macarrão ao alho e óleo com cenoura Atum ao molho Salada Alface Banana	Caldo verde com Pernil Pão (acompanhamento) Maçã	Pão hot dog com Salsicha ao molho e batata palha Suco de uva integral (Agricultura familiar)
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	MEXERICA	GOIABA	BANANA	CAQUI

**** Bolinho de cenoura individual recheado para escolas maiores.**

O EJA contempla somente a Refeição.

Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

Composição nutricional (Média Semanal)

Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Escola	4 e 5 anos	661,2	1,6	21	19
Fundamental	6 a 10 anos	732,5	118	24	21
	11 a 14 anos	840,5	132	27	24
EJA	Adultos	531,5	87	20	13

Shirley Lopes Fernandes da Silva
CRN-3 16607
Nutricionista - Bonizzoni

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE